


Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ села  
Амзя(дош.отд.) \_\_\_\_\_ (Ялашева А.М.)



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 05.09.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |  |  |                      |
| 140                                 | 361    | Каша рисовая молочная<br>жидкая                                  | Калорийность-153, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-23                              |                      |
| 180                                 | 411    | Чай с сахаром  | Калорийность-40, Углеводы-10   |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-272, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-49                              |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |  |                      |
| 100                                 | 771    | Какао с молоком  | Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |  |                      |
| 150                                 | 149    | Суп картофельный с бобовыми<br>на курином бульоне                | Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-13                               |                      |
| 15                                  | 176    | Гренки   | Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11  |                      |
| 30/120                              | 158    | Рагу из овощей в томатном<br>соусе с птицей                      | Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-13                            |                      |
| 150                                 | 526    | Компот из свежих яблок   | Калорийность-59, Углеводы-14   |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16  |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-516, Белки-20, Жиры-18,<br>Углеводы-68                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |  |                      |
| 150                                 | 100    | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                          | Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-14                              |                      |
| 50                                  | 184    | Плюшка Московская  | Калорийность-176, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-30                              |                      |
| 180                                 | 411    | Чай с сахаром  | Калорийность-40, Углеводы-10   |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14  |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-404, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-69                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 240, Белки-38, Жиры-35,<br>Углеводы-191                         | <b>155-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
(Тагирова И.Г.)